**ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫНЫҢ БІЛІМ ЖӘНЕ ҒЫЛЫМ МИНИСТРЛІГІ**

**«ДАРЫН» РЕСПУБЛИКАЛЫҚ ҒЫЛЫМИ-ПРАКТИКАЛЫҚ ОРТАЛЫҒЫ**



**2020-2021 ОҚУ ЖЫЛЫНДА**

**ҚАШЫҚТЫҚТАН ОҚЫТУ ЖАҒДАЙЫНДА**

**МАМАНДАНДЫРЫЛҒАН БІЛІМ БЕРУ ҰЙЫМДАРЫНДА**

**ОҚУ-ТӘРБИЕ ПРОЦЕСІН**

**ҰТЫМДЫ ҰЙЫМДАСТЫРУ БОЙЫНША**

**ӘДІСТЕМЕЛІК ҰСЫНЫСТАР**

**Нұр-Сұлтан | 2020**

**ҚАШЫҚТЫҚТАН ОҚЫТУДЫ ҚАЛАЙ ҰЙЫМДАСТЫРУ КЕРЕК**

**МҰҒАЛІМ ҮШІН ІС-ӘРЕКЕТ ЖОСПАРЫ**

**Құрметті мұғалімдер!**

Егер сіздерге оқушыларды қашықтықтан оқытуды жоспарлау қажет болса, онда бұл әдістемелік ұсынымдар сіздер үшін. Қашықтықтан оқу жұмысын ұйымдастыруға байланысты техникалық және әдістемелік мәселелерді қарастырайық.

**Мұғалім үшін іс-қимыл жоспарын ұсынамыз.**

Қашықтықтан оқытуды қалай жүргізетініңізді анықтаңыз. Бірінші кезекте, оқушылармен қалай жұмыс істейтініңізді ойлаңыз. Қашықтықтан жұмысты төменде сипатталған тәсілдердің бірімен немесе олардың комбинациясын пайдалана отырып өткізуге болады.

**Нақты уақыт режиміндегі кездесулер:**

Сіз оқушылармен тікелей эфир өткізілетін немесе онлайн-кездесу тағайындалған уақыт туралы келісесіз. Онлайн-сабақта сіз материалдарды түсіндіресіз, оқушылардың сұрақтарына жауап бересіз және оларға сұрақ қоясыз. Мақаланың соңында сіз онлайн-кездесулер өткізуге мүмкіндік беретін қызметтер тізімін табасыз.

**Интерактивті оқу материалдары арқылы қашықтықтан оқыту:**

Оқушыларды оқытуды интерактивті оқу материалдары арқылы: нұсқаулықтар, оқу контенті (бейне, интерактивті бейне, мәтін, суреттер), өзін-өзі тексеру, сілтемелер және т. б. құруға болады. Осындай оқу материалдарының көмегімен оқушы жаңа тақырыпты өздігінен оқиды. Оқушылар қиындықтарға тап болса да, сұрақ қою арқылы тапсырмаларды орындауды жалғастыру үшін сұхбат чатын жасау керек.

**Жұмысты жоспарлаңыз:**

Бір апта сияқты уақыт бөлімін алып, оқушылардың оқу пәніңіз бойынша жұмысын ұйымдастырыңыз. Жұмысты тұтас ұйымдастыру үшін, оқушылар қол жеткізуге тиіс оқу нәтижелерінен бастаңыз.

**Өзіңізге үш сұрақ қойыңыз:**

Мен оқушыларымды неге үйреткім келеді (олар қандай оқу нәтижелеріне жетеді)?

Оқушылар мұны қалай үйренеді (олар оқу нәтижелеріне қалай жетеді)?

Мен оларға қалай қолдау көрсете аламын (мен оларға оқу нәтижелеріне қол жеткізуге қалай көмектесемін және оларға қол жеткізгенін қалай білуге болады)?

Жауаптарға сүйене отырып, өзіңіз үшін жұмыс жоспарын құрыңыз: қандай оқу материалдарын жасау керек, оқушылардың жұмысын қалай бақылау керек, оларға кері байланысты қалай және қашан беру керек.

Оқушылар үшін де жұмыс жоспарын жасауға болады. Оқушыларға күн бойы және бүкіл оқу аптасында жұмыс уақытын жоспарлауға көмектесу үшін жоспар қажет. Оқушыларға арналған жұмыс жоспары тапсырмамен жұмысты бастау үшін ұсынылатын күн мен уақытты, тапсырмаларды орындау мерзімін, мұғаліммен кездесу үшін белгіленген уақытты, оқу материалдарына сілтемелерді (егер сіз оларды бірден бере алсаңыз) немесе жұмыс жүргізілетін платформаны қамтуы мүмкін.

**Оқушылармен қалай байланысатыныңызды анықтаңыз**

Оқушыларда оқу материалдарына қолжеткізуге мүмкіндік беретін кіру нүктесі болуы керек. Егер сіз оқушылармен жұмыста кейбір платформаны (блог, сайт, мессенджерлер, жабық топ және т.б.) пайдалансаңыз, онда оқушылар қашықтықтан оқытуда да солар арқылы жұмыс істей алады. Егер мұндай платформа болмаса, онда Оқу материалдары электрондық журнал арқылы берілуі мүмкін (ол жүктемелерге төтеп бере алмайды, сондықтан баламалы байланыс көзі болуы керек).

**Оқу материалдарын жасауды бастаңыз:**

Қашықтықтан оқытуда «оқулық, 23-25 бет, оқу және сұрақтарға жауап беру» электрондық журналындағы тапсырмалардың әдеттегі тұжырымдары оқу функциялары болмағандықтан мағынасыз болады. Оқу жұмысын қашықтықтан ұйымдастыру – оқушының білмейтіндігін өздігінен түсінуге көмектесу. Ал, ол үшін оқушыда біз жұмыс істейтін жас тобына арналған оқу материалдары мен тапсырмалары болуы тиіс.

Оқу материалдарына жұмыс нұсқауларын қосыңыз (сыныпта отырғанда түсіндіретіндей), тапсырма бойынша жұмыс істеу және материалдарды зерттеу үшін қажетті уақытты, қажетті стратегияларды, ұсыныстар мен кеңестерді көрсетіңіз

Өзіңіз немесе басқа біреу жасаған дайын оқу материалдарын қолдануға болады.

Төменде оқу материалдарын әзірлеуге көмектесетін сандық қызметтердің тізімін табасыз.

**Тап болуы мүмкін қиындықтарды ескеріңіз:**

**1 қиындық.** Сабақта жұмыс істемейтін оқушылар қашықтықтан жұмысты бастамауы мүмкін. Мұнда әрбір мұғалімге ұсынуға болатын жалпы ереже жоқ. Әрбір оқушы бойынша жеке шешу керек. Біреу үшін сыныптастарымен бірлескен жұмыс, біреу үшін басқаша берілген оқу материалы, біреу үшін мұғаліммен жеке кеңес беру және т. б. жұмыс істейді. Жазалау шараларын пайдаланудан аулақ болуды ұсынамыз. Уақытша бұл біреуге жұмыс істеуге көмектеседі, бірақ ұзақ мерзімді перспектива үшін бұл сәтсіз стратегия. Бұдан оқушыда оқуға деген ұмтылыс пайда болмайды.

**2 қиындық.** Оқу материалын жасауға уақыт кетеді. Біз оқушылардың жадын тексеру үшін емес, оларды үйрету үшін оқу материалын жасаймыз. Біз сыныпта оқушыларға өте жақсы білетін нәрсені бергенде, басқа нәрсе — бұл жерде үйде жұмыс істеген кезде, білім олардың басында пайда болатындай етіп беру керек.

**3 қиындық.** Балалардың бағалауға орындайтын жұмысын ойластыру керек. Оқушылардың қолында google және сыныптастарымен бірлескен чат бар. Сондықтан бағалау жұмысын бірінші және екінші факторлар көмекші болатындай ұйымдастару керек. Ал ол үшін оқушыларға арналған тапсырмалардың сапасын ойластыру керек.

**Осы қателерді болдырмауға тырысыңыз:**

**1 қателік.** Электрондық журналға оқушы үшін тапсырмалар тізімін құру (біз қоюға үйренген үй жұмысы ретінде). Біздің міндетіміз – оқушылар үшін тапсырма емес, олардың оқуын құру.

**2 қателік.** Оқушыны қалай бақылау керектігін ойлану керек. Бұл жағдайда біз бірінші кезекте, оған қалай көмектесуге емес, белгіні қалай және не үшін қою туралы ойлайтын боламыз.

**3 қателік.** Қорытындыны емес, оқу процесін бағалау. Оқушы оқу материалын оқыған кезде өзін-өзі тексеру үшін тестпен жұмыс істейді, сұрақ қояды, қателеседі – ол білімді меңгеруде. Бұл процесті біз өз кері байланысымыз бен сыныптастарымыздың көмегімен, мысалы, бірлескен чатта қолдаймыз. Ол үйренген кезде, біз жұмысты белгілі бір уақыт ішінде жасаған жұмыстың нәтижесі ретінде белгіге аламыз.

**4 қателік.** Оқушылардан тапсырмаларды суретке түсіруді және сізге поштаға жіберуді сұрау. Тапсырманы орындай алмайтын және сіздің кері байланысыңыз қажет болған жағдайда ғана осылай жасауға болады. Әйтпесе, сіздің пошта жәшігіңізге күн сайын оқушылардың фотосуреттері бар жүздеген хат келеді.

**Қандай сандық қызметтерді пайдаланатыныңызды анықтаңыз:**

Барлық қызметтер бірнеше топқа бөлдік. Сіздің міндеттеріңізге сүйене отырып, олардың қайсысын оқушылармен жұмыс істеуге қолданатыныңызды анықтаңыз.

**Оқушылармен онлайн-кездесу:**

Нақты уақыт режимінде онлайн-сабақ ұйымдастыратын қызметтер:

**Zoom zoom.us/:**

Бейнеконференциялар мен вебинарлар өткізуге арналған сервис. Тегін нұсқада кездесулерді 40 минутқа дейін және 100 адамға дейін өткізуге болады. Оқушылар кездесуге телефон арқылы (zoom қосымшасын орнату ұсынылады) немесе компьютер арқылы қосыла алады. Кездесудің әрбір қатысушысы дауыспен сөйлеуге, бейне көрсетуге және өз экранын кеңейтуге мүмкіндігі бар.

**Facebook Live:**

Тікелей Facebook-тан бейне трансляциялау. Live хабарларды іске қосуға және онлайн сабақтар өткізуге болатын жабық сынып тобын жасаңыз. Тегін. Және уақыт бойынша шектеулер жоқ.

**Instagram Live:**

Instagram-да бейне трансляция. Өз аккаунтыңызда жасай аласыз. Егер оқушылар сізге жазылған болса, олар эфирге шығу туралы хабарлама алады. Немесе жабық сынып тіркелгісін жасау және онда онлайн кездесулер жүргізу.

**WiziQ** [**www.wiziq.com/**](http://www.wiziq.com/)**:**

Онлайн-оқытуды ұйымдастыруға арналған сервис. Оқушылар қосылатын сынып құрылады (олар осы ортада аккаунт жасау керек). Мұнда қарым-қатынас жасауға, тапсырмалар мен хабарландырулар жариялауға онлайн-кездесулер өткізуге болады. Тегін нұсқада тек 10 қатысушы курс пен бейне кездесуге қосыла алады.

**Periscope:**

Тікелей эфир өткізуге арналған қосымша. Оқушылар сіздің хабарламаларыңызды көру үшін, олар бұл қосымшаны телефонға орнатып, аккаунт жасауы керек.

**Skype:**

Бейнеконференция өткізуге арналған сервис. Әрбір оқушының Skype аккаунты болуы керек. Сынып тобы құрылады және белгілі бір уақытта қоңырау соғылады, оған топтың барлық қатысушылары қосылады.

**Оқу мазмұнын беру:**

Оқу мазмұнын беруге болатын сервистер:

**Видео:**

Бейнені камераға (мысалы, телефонға) жазу арқылы немесе экранды жазу арқылы жасауға болады.

**Screencast-O-Matic** [**https://screencast-o-matic.com**](https://screencast-o-matic.com)

Скринкаст (монитор экранынан бейне), веб-камера арқылы бейне немесе веб-камерадан бір уақытта экран мен суретті жазуға мүмкіндік береді. Бейне 15 минуттан аспайтын уақытқа жазылады және компьютерге сақталады немесе YouTube-да жарияланады. Экрандағы бейне түсіру жақтауын қажетті өлшемге дейін өңдеуге болады. Жазуды кідіртуге және экрандағы раманың орнын өзгертуге болады.

**Бұл сервистің көмегімен орындауға болады:**

* техникалық оқытуды жазу (бағдарламалар мен сервистермен жұмыс істеу бойынша нұсқаулықтар);
* тақырыпты түсіндіруді жазу (сабақ, дәріс);
* жаттығулар мен мысалдар шешімдерін жазу.

**Google құжаттарындағы жұмыс парақтары:**

Google құжаты арқылы оқу материалын жасаңыз және оқушыларға қол жеткізіңіз. Олардың әрқайсысы өздері үшін көшірме жасайды, мұғалімге түсініктеме беру құқығы бар және жеке немесе біреумен бірге жұмыс істейді (міндетке байланысты). Осылайша, балалардың жұмысын бақылауға және оларды бағыттауға ыңғайлы.

**Edpuzzle** [**https://edpuzzle.com/**](https://edpuzzle.com/)**:**

Edpuzle көмегімен мұғалім бейнеге бір дұрыс жауап нұсқасымен викториналар немесе ашық сұрақтар немесе аудио, мәтіндік түсініктемелер немесе аудиотректер форматындағы түсініктемелер қосу арқылы интерактивті бейне жасай алады. Бейне YouTube, Vimeo, National Geographic сияқты түрлі веб-сайттардан қосылады.

Edpuzzle-де сынып құрылады және мұғалім осы оқу материалымен оқушылардың жұмысын бақылай алады.

Өзін-өзі тексеру сынақтары:

Осы сервистердің көмегімен оқушылар оқу тақырыбына өз түсініктерін тексере алады:

LearningApps <https://learningapps.org/>

Өзін-өзі тексеру үшін әртүрлі қосымшаларды жасауға мүмкіндік беретін қарапайым сервис: мәтін, викториналар, жіктеу, интерактивті бейне және т. б.

Kubbu <http://www.kubbu.com>

Кез келген оқу пәндері бойынша интерактивті тапсырмалар.

Quizlet <https://quizlet.com/>:

Кез келген оқу сатысы немесе кез келген оқу пәні үшін қолдануға болатын флеш-карталар мен ойындар жасауға мүмкіндік беретін Сервис. Quizlet көбінесе шетелдік сөздерді зерттеу қызметі ретінде қарастырылады.

Бұл басылымда сіз сервистің қадамдық нұсқаулығын таба аласыз.

H5P h5p.org:

Өзін-өзі тексеру үшін интерактивті тапсырмаларды жасауға болатын Платформа. Тапсырмалар оқушыларға сілтеме бойынша беріледі.

**Мониторинг:**

Мониторинг деп оқыту процесін бақылау деп түсіну керек. Және мұнда оқушылардың тапсырмаларды орындау үшін қалай жұмыс істейтінін бақылауға көмектесетін сервистер көрсетіледі.

**Қозғалыс кестесі:**

Google кестелерінде оқушылар аттарын (қатарларды) енгізетін кестені жасаңыз және оқушылар жасауы керек тапсырмалар/қадамдарды көрсетіңіз. Оқушыларға редакциялау үшін рұқсат беріңіз. Олар осы кестеге кіріп, тапсырманың орындалуын атап өтеді. Және тапсырманы қаншалықты оңай орындауға байланысты жасыл, сары немесе қызыл түспен белгіленуі мүмкін.

**Google-құжаттарда жұмыс істеу:**

Оқушылар Google құжаттарында тапсырмалар бойынша немесе жеке жұмыс істей алады. Мұғалім тапсырма бойынша оқушының алға жылжуын қадағалай алады, тапсырманың орындалуына түсініктеме береді, оқушыны бағыттай алады.

**Teacher.Desmos** [**https://teacher.desmos.com**](https://teacher.desmos.com)**:**

Математика мұғалімдері үшін. Бұл орта мен жазған сандық құралдардың барлық топтарына сәйкес келеді: оқу материалын жасау, мониторинг, өзін-өзі тексеру, кері байланыс. Математика мұғалімі интерактивті тапсырмаларды әзірлейді, содан кейін оқушыларға жұмыс істеуге рұқсат береді және олардың нақты уақыт режимінде қызметін бақылайды. Керемет ыңғайлы.

**Classtime** [**https://www.classtime.com/**](https://www.classtime.com/)**:**

Платформа ұраны – оқушылармен жұмыс істеу үшін мұғалімдерге көп уақыт. Әр түрлі интерактивті материалды (викторина, шындық/өтірік, жіктеу, сұрыптау, мәтінді таңдау) және оқу процесін мониторинг жасау үшін ыңғайлы сервис.

Арнайы математиктер үшін: кіріктірілген Latex функциясын пайдалана отырып, математикалық формулаларды жазуға болады.

**Formative** [**https://goformative.com**](https://goformative.com)**:**

Formative-оқушылардың жұмыс үрдісін нақты уақыт режимінде бақылауға, кез келген уақытта олардың жұмысына түсініктеме беруге және конструктивті кері байланыс қалдыруға мүмкіндік беретін қалыптастырушы бағалау құралы.

Бұл құралдың көмегімен мұғалім оқу материалын жасайды, олар:

* анықтамалық мазмұны (сурет, мәтін, ақ тақта, бейне және кіріктірілген embed коды);
* тапсырма (викторина, қысқа жауапты қосу, толық жауапты қосу, өз жұмысын көрсету, бірнеше дұрыс жауапты таңдау, шындық / өтірік);
* қосымша сұрақтар (аудиотүсірілім қосу, жіктеу және бірізділікті орнату), бірақ бұл опция тек ақылы нұсқада жұмыс істейді.

**Wizer http://app.wizer.me :**

Wizer көмегімен сіз интерактивті тапсырмаларды қамтитын және мұғалімге оқушылармен тез кері байланыс жасауға мүмкіндік беретін дизайн бойынша керемет әдемі жұмыс парақтарын жасайсыз.

**Кері байланыс:**

Сіздің оқушыларыңыздан кері байланыс алатын сервистер:

**Direct Poll** [**https://strawpoll.de**](https://strawpoll.de)**:**

Бұл қызметте бірнеше секундта сауалнама жасауға болады. Оны оқушылардан кері байланыс алу үшін пайдаланыңыз. Сұрақтар рефлексивті, оқу немесе дауыс беруді өткізу мақсатында құрылуы мүмкін.

**Google Form:**

Формалар көмегімен оқу тестін, кері байланыс формасын және сауалнаманы жасауға болады.

Quizizz <http://quizizz.com>:

Викториналар жасау қызметі. Оқушылар викторинадан өтіп, мұғалім әр оқушы бойынша статистиканы көреді.

**Kahoot:**

Kahoot көмегімен де викториналар жасалады.

**Оқыту платформалары:**

Google Classroom <https://classroom.google.com/>

Google Sites <https://sites.google.com/>

Осы платформалар арқылы оқу процесін құру ыңғайлы: оқу материалдарын орналастыру, талқылау жүргізу, кері байланыс алу және ұсыну.

**Блог**

Сіз үшін ыңғайлы кез келген платформаны пайдаланыңыз.

**Әлеуметтік желілердегі жабық топ:**

Мысалы, бүкіл сынып қол жеткізе алатын facebook тобы, Оқушылармен байланыста болу ыңғайлы және онлайн-сабақтар өткізуге болады.

**Canva:**

Биыл халықаралық форматта "білім беру үшін Canva" әлеуметтік жобасы іске қосылды. Енді бұл платформа виртуалды сынып құруға және командалық жұмысты өткізу мүмкіндік береді. Сілтеме арқылы сіз мүмкіндіктері мен «Сынып үшін Canva» тегін шағын курсын табасыз <https://www.canva.com/ru_ru/obrazovanie/distantsionnoe-obuchenie/>

Бұл әдістемелік ұсыныста оқу жұмысын қашықтықтан ұйымдастыруға байланысты барлық маңызды аспектілерді қозғауға тырыстық.

***Қашықтықтан оқыту жемісті болсын!***

**ОНЛАЙН САБАҚТАРДЫ ЖОСПАРЛАЙТЫНДАР ҮШІН БЕС ҚАДАМ**

***Оқушылармен онлайн кездесу –***

***бұл оқу процесінің бір бөлігі.***

***Оның да кез-келген оқу қызметіндегідей,***

***белгілі бір мақсаты бар***

Қашықтықтан оқытуда мұғалімдердің екі түрі бар: онлайн-сабақ өткізгендер және өткізбегендер. Біріншісін де екіншісін де толғандыратын мәселе «Оқушылармен онлайн-сабақты қалай өткізуге болады»

Онлайн-кездесулерде тәжірибесі бар адамдар оқушылардың қатысуын қалай арттыруға болатынын, олармен кері байланыс қалай орнатуға болатынын, сабақтың қызықты етуі, оқушылардың камералары неге өшірілулі тұрғандығы туралы сұрайды?

Онлайн-кездесулер бойынша тәжірибелері аз мұғалімдер, онлайн-сабақтың кезеңдері қандай, қандай жұмыс әдістерін пайдалануға болады, онлайн-кездесудің қалай сапалы ету керектігін түсінгісі келеді.

**ОНЛАЙН САБАҚТАРДЫ ЖОСПАРЛАЙТЫНДАР ҮШІН 5 ҚАДАМ**

Оқушылармен онлайн-кездесу – бұл оқу үрдісінің бөлігі. Оның кез келген оқу іс-әрекеті сияқты белгілі бір мақсаты бар. Сондықтан, онлайн-кездесуді қалай өткізу керектігі туралы ойланбастан бұрын, сіздің алдыңызда қандай педагогикалық міндет тұрғанын анықтаңыз. Ол үшін келесі қадамдарды жасаңыз:

# Оқушылар нені білуі керек екенін анықтаңыз

Белгілі бір мерзімге оқу нәтижелерін жазып алыңыз. Мысалы, екі аптаға. Оқу нәтижесі оқушының қандай іс-әрекеттері арқылы оған қол жеткізетінін көрсетеді. Және бұл жұмыс әдістерін анықтауға көмектеседі.

1. **Материалды зерттеу траекториясын жоспарлаңыз**

Zoom ашпас бұрын немесе Kahoot бастамас бұрын, оқу траекториясын ойластыру керек. Оқушыда жаңа білім біртіндеп қалай қалыптасатынын байқаңыз. Осыған қарай, оқушылардың тиісті білімі қалыптасуы үшін қандай тапсырмаларды және оқу жұмысының қандай кезеңдерінде орындайтынын болжауға болады.

# Оқушыға оқу нәтижелеріне қол жеткізуге қалай көмектесуге болатынын ойланыңыз.

Жаңа оқу материалын зерттеу барысында оқушының қолдауын ойластыру маңызды. Егер ол қиындықты жеңе алмаса, оған қалай көмектесуге болады? Тапсырманы орындай алмағанын Сіз қалай түсінесіз? Онымен қандай арна арқылы байланыса аласыз (оқушылардың көпшілігі байланысқа өздері шықпайды)? Оқушы қолынан келмегенін қалай түсінеді? Бұл қадамды ойлауға көмектесетін мәселелер.

**5. Сандық қызметтерді таңдаңыз**

Дәл осы қадамға алдымен көп уақыт бөлінеді, бірақ қашықтықтан оқытуға терең үңілетін болсақ, алғашқы төртеуі әлдеқайда маңызды екенін түсінеміз.

Сандық құралдарды тапсырма анықталып, оқу процесі нақты жобаланған кезде таңдаймыз.

"Мұғалімдер риза болатын 37 веб-сервистер» мақаласында Сіз өзіңіздің жағдайға сәйкес сандық құралдарды таба аласыз.

**4. Оқу процесін жобалауға көшіңіз**

Оқу нәтижелері анық болғанда, оқу қызметі ұйымдастырылатын сценарийді таңдаймыз. Бұл төңкерілген сынып, зерттеу немесе жобалық оқыту болуы мүмкін. Осы сценарийлердің әрқайсысында онлайн-кездесу белгілі бір мақсатта өткізіледі

Оқушылар мектеп тарапынан бақылаудың айтарлықтай аз болуына, ал мұғалімдер оқушылардың сабаққа айтарлықтай мән бермейтін жағдайға тап болды. Осыған орай, оқу жұмысына тартуға әсер ететін 6 факторларды қарастырайық.

Оқу үрдісінің қалыптасқан мәдениетінде оқушылар үйде орындалатын жұмыстарды өздері үшін емес, мұғалім үшін жасай салуға үйреніп кетулері мүмкін. Осы көзқарасты олар қашықтықтан оқытуға да алып келеді.

Сондықтан, егер **сіз тиісті жұмыс істемесеңіз**, оқушылар оны **пайдаланады.**

Оқушыны оқу жұмысына тартуға әсер ететін 6 факторларды қарастырайық.

**6 факторов, которые влияют на вовлечение в учебную работу**

**ОҚУШЫНЫ ҚАШЫҚТЫҚТАН ОҚЫТУ ЖҰМЫСЫНА ҚАЛАЙ ТАРТУҒА БОЛАДЫ**

#  Түсінбеу және қателесу құқығы

Қателесуден қорқу және тақырыпты түсінбеуге байланысты ыңғайсыздық сезімін сезіну оқушыны оқу жұмысын, тапсырманы орындауын тежейді.

Элберт Хаббард: "Өмірде жасайтын ең нашар қате - қашанда қате жасаудан қорқу.» деген.

Бұл оқуға да байланысты. **Түсініспеушілікке тап болу, қателесу, сұрақтар қою, кері байланыс алу, түсіністікті түзету - бұл үйрену деген сөз.** Егер оқушы мұны түсінсе, онда ол қателерге өзінің даму бөлігі ретінде қарайды.

Егер оқушының жұмысы тапсырманы дұрыс орындау немесе сұраққа дұрыс жауап беруде болса, ал жасалған қателер бағаны төмендетуге апарса, ол қателіктерден қорқады және тапсырмаларды орындаудан аулақ болуға тырысады. Оқушылар түсініксіз, қиын және қателер көп болуды қалыпты жағдай екенін түсінулері өте маңызды. Және оны жеңу үшін мұғалім мен сыныптастар бар.

1. **Сен жеңе алатын сезім**

Оқушы тапсырманы орындай алатынын түсінгенде, жұмысқа деген Мотивациясы пайда болады.

Мысалы, тоғызыншы сыныпта оқитын оқушы тарих пәнінен эссе жазу туралы тапсырма алды. Ол: «Не істеу керек?» деп сұрады. Тапсырма түсінікті болғанымен, неден бастау керек және қалай жазу керек екендігі түсініксіз болды. Мұғалім бірге отырып жоспар құрды, тарихи оқиғалар туралы әңгімелесті, негізгі ұғымдарды талқылап, мұғалім оқушының сұрақтарына жауап берді, ол 1,5 сағатта компьютерге отырып эссе жазып шықты. Ол мұғалімнің қолдауысыз ол жұмысын тапсырмай, тіпті эссе жазуға кіріспес те еді.

Оқушы тапсырмаға қай жағынан келуін түсінбейтін болса, ол тапсырма орындалмай қалуы мүмкін. Оқушыны тарту үшін қолдау жүйесін ойластырамыз: қол жетімді қысқаша нұсқаулар, кеңестер, өзін - өзі тексеру, сұрақтар үшін чат, бейне немесе аудио арқылы түсініктеме және т. б.

1. **Орындайтын жұмыстың мағынасын түсіну**

Егер оқушы жұмысты мұғалімге қажет деп орындаса, ол оны жасамаудың амалын немесе оны ойланбай, аз уақыт жұмсап орындаудың жолын іздейді.

Мектеп әкімшілігі өз еркімен-еріктеріңізден тыс жіберген курстарды есіңізге түсіріңізші. Мүмкін сол кезде сабақ барысында сіз кітап оқып, тоқыма тоқып, оқушыларыңыздың жұмысын тексерген боларсыз т.б. Бұлай болудың себебі, Сіз үшін бұл курс құнсыз, өйткені сіз оны өзіңіз таңдаған жоқсыз және сізге мұнда оқудың еш мағынасы жоқ.

Селестен Френенің педагогикалық инварианттарының бірі: "Ешкім әрекет жасауды және оған жат және түсініксіз ойға бағынуды ұнатпайды".

Оқушыларға орындалатын жұмыстың мағынасын жеткізіңіз және тапсырмаларды құрастырған кезде олардың пікірін ескеріңіз. Бұл жағдайда біз таныс "бұл не үшін қажет?" дегенді естімейміз және жұмысқа деген ынта да артады.

# Таңдаудың болуы

Таңдау еркіндік сезімін береді. Оқушы өз таңдауын жасаған кезде, таңдауға жауаптылығы артады. Демек, жұмыстың орындалу ықтималдығы да артады.

Бірде әріптесім оқушыларға әрқашан таңдау ұсынатынын айтты, мысалы, сабақта: "не сіз тапсырманы орындайсыз, не мен бірлік қоямын" дейді.

Бұл таңдау емес, бұл оқушының дербестігі мен жауапкершілігін дамытуға ықпал етпейтін манипуляция.

Оқушыларға күрделілік деңгейі бойынша тапсырмаларда, жұмысты орындау тәсілдерінде, тапсырмалар санын таңдауда және т.б. таңдау ұсыныңыз. Оқушының таңдауы бар екенін түсінуі маңызды.

# Оқу материалын беру

TikTok ұрпағы үшін мазмұнды жеткізу оңай емес. Оқулықтың мәтіні тартымсыз көрінеді. Қызықсыз сабақтың бейнематериалы - бұл қызықсыз видео. Ал тарту үшін интерактив пен сторителлинг қажет.

«Нильстің жабайы қаздармен ғажайып саяхаты» ертегісі швед оқушыларына арналған география оқулығы ретінде жазылған.

 Алайда, Швецияның Білім министрлігі бұл кітапты оқулық ретінде шығаруға рұқсат бермеді. Түсініктеме келесідей болды: оқулық осыншама қызықты бола алмайды.

Мектеп оқулықтарының авторлары да осы пікірді ұстанатын секілді. Оқушылар қашықтықтан жұмыс кезінде оқулықтарды оқымады және оқымайды да. Тіпті біз оқулықтардағы мәтінді презентация слайдтарында басып, суреттерді қоссақ та.

Оқу материалдары қызықты болуы мүмкін. Материалды беруді ойлаңыз: қысқаша оқу бейнелері, өзін-өзі тексеруге арналған қосымшалар, интерактивті жұмыс парақтары, анимациялар және динамиктер мен интерактивтерді қосатын басқа да мүмкіндіктер

1. **Сен жалғыз емес екеніңді түсіну**

**Оқу процесі — командалық жұмыс**. Мұғалім оқушының дамуына қызығушылық танытатыны туралы түсінік орнаған кезде, оқу барысында біз бір-бірімізден үйренеміз, бәсекелестік пен араздық атмосферасы жоқ болса, оқушы жұмысында белсенділік байқалады.

Мұғалімдерден «Оқушылар бір-бірінің жұмысын көрмеуі үшін не істеуге болады?» деген сұрақтар келіп жатады.

Кері қарай жүріңіз, оқушылар бір-бірінің жұмысын көріп қана қоймай, тапсырмаларды бірлесіп жұмыс істеп, бір-бірінен үйренетіндей жағдай жасаңыз. **Осылайша жұмыс істей отырып**, оқушылар сыныптастарының көмегін мұғалімнің берген тапсырмасын орындау үшін, көшіріп алу үшін емес, өзінің дамуы үшін ресурс ретінде пайдалануды үйренеді.

Оқушылар мұғалімнің бақылау үшін емес, көмек үшін екенін сезінуі керек.

Оқу оңай емес. **Оқушы бар ынтасын салуы үшін,** **оған мағынасы мен қолдау қажет.**

Оқушы өзі үшін жұмыс жасайды, ал біз оған көмектесміз. Бағалар, ескертулер мен қауіптер оқушының қалаған бағасын алып, жазалаудан қашу үшін жұмыс жасауға үйреткен.

 **Бұл жағдайды өзгерту біздің қолымызда**. Әр мұғалім мектеп мәдениетінің қалыптасыуына ықпал етеді.

Сипатталған факторларды ескере отырып, біз жауапты және тәуелсіз оқушы ол ерекшелік емес, ереже болатындай жасай аламыз.

***Әріптестер, жемісті оқу жұмысын тілейміз!***

**МҰҒАЛІМГЕ КӨМЕК**

# «ҚАШЫҚТЫҚТАН САБАҚТЫ ҚАЛАЙ ӘЗІРЛЕУГЕ БОЛАДЫ:

# БЕС ҚАРАПАЙЫМ ҚАДАМ»

Қашықтықтан сабақ өткізу — кез-келген мұғалімнің қолынан келетін қарапайым міндет. Мұндай сабаққа әдеттегіден уақыт та аз кетеді. Бірақ бұл оңай емес. Тек алдын-ала ойластырылған жоспар, шыдамдылық пен қарым-қатынас қашықтан сабақты танымды және тартымды етуге көмектеседі. Балаларды экран арқылы қызықтырғысы келетін мұғалімдерге бірнеше **кеңестер ұсынамыз**.

# Сабақтың мақсатын анықтау

Сабақтың мақсаты мұқият ойластырылған болуы керек. Оқушы мен балалардың алдағы міндеттер туралы айқын түсінігі болғаны маңызды. Қазір бұл балалармен өзара әрекеттесудің ажырамас бөлігі.

Бұл ретте қашықтықтан оқыту процесінде сыныппен күнделікті «кездесулер» өткізу міндетті емес. Әр оқушының материалды өз бетінше оқып, сыныптастарынан қалыс қалмауы үшін белгеленген жұмыс жоспары болуы керек.

# Үлгілерді пайдалану

Электрондық сабақ жоспарын жасаған кезде бәрін жаңадан әзірлеу міндетті емес, интернетте бар дайындамаларды алуға болады. Және бұл сіз біреуден көшірген нәрсе емес, - сіз жай ғана бар схемалар мен материалдарды өз матариалдарыңызбен толықтырасыз. Осылайша, мұғалім шаблондар негізінде жеке оқыту ортасын құрады және нақты балалармен жұмыс ортасын өз бетінше әзірлейді.

# Пікірталастарды қолдау

Мектеп сабақтары кезінде мұғалім сұрақ қою арқылы пікірталастарды ынталандырады. Қашықтан курс оқытушысы мұны әрдайым үйлесімді ете алмайды, өйткені барлығы ақпаратты ұсыну әдісіне байланысты. Мысалы, біреу LMS (Learning Management System) — жүйесін қашықтан оқытуды басқаруда пайдаланады. Бұл өз алдына курстың барлық қатысушылары қол жеткізе алатын және қажетті оқу материалдары жинақталған онлайн-университет. Платформа тестілеу жүргізуге, нәтижелерді қадағалауға және кеңес беруге мүмкіндік береді.

Онлайн тақтаны іске қосу арқылы талқылауды ұйымдастыруға болады. Оқушы сұрақтарға дәйекті жауап беру керек (тек бірінші сұраққа жауап бергеннен кейін ғана ол келесіге ауыса алады). Тақтаны безендіре отырып, балалар коментарияға жауап бере отырып, бір-бірімен өзара әрекет етуі керек – бұл олардың әрқайсысын талқылау процесіне тартады.

# Тұрақты қарым-қатынасты қамтамасыз ету

Қашықтықтан оқытуда оқушы тапсырмаларды және дедлайндарды орындауда оңай шатасады, сондықтан сыныптастармен үнемі қарым-қатынаста болу маңызды рөл атқарады. Мұғалім сыныптағы балаларды үнемі көреді және вербалды не вербалды емес мінез-құлқын қадағалай алады, оған оның көмегі кімге және қандай сәтте қажет екенін түсіну оңай.

Қашықтықтан оқытуда мұндай өзара әрекеттесу мүмкін емес. Сабақтар күн сайын өтуі мүмкін немесе мүлдем өтпеуі мүмкін. Бірақ, егер үлгерімді үнемі қадағаламасаңыз, материалды игеруде олқылықтар туындап, болашақта толтыру қиын болады. Сондықтан үнемі байланыста болу маңызды, мысалы, апталық есеп беру түрінде немесе оқушыларға қажет болған жағдайда көмек беру.

# Сапалы мазмұнды жасау

Қашықтықтан сабақ — бұл PowerPoint-те презентация ғана емес. Материал интерактивті және қызықты болуы керек. Мысалы, [Quizlet-ті](https://quizlet.com/ru/) сауалнама жасау үшін карточкалар жасау үшін пайдалануға болады. Немесе «желілік қала» жүйесімен біріктірілген «білімариумды» қолдануға болады. Интернетте қашықтықтан білім берудің нақты кәсіпқойы болуы үшін көмектесетін көптеген ресурстар бар, тек аз ғана тәжірибе мен шыдамдылық қажет.

**ПЕДАГОГҚА ЖАДЫНАМА**

**"ҚАШЫҚТЫҚТАН РЕЖИМДЕ ОҚУШЫЛАРМЕН ЖҰМЫСТЫ ҚАЛАЙ ҰЙЫМДАСТЫРУ КЕРЕК»**

Коронавирустық инфекцияның таралуын болдырмау және балалардың денсаулығын қорғау бойынша қажетті шараларға байланысты ҚР Білім және ғылым министрлігі шектеулердің қолданылу кезеңінде қашықтықтан оқыту нысанына көшуді ұсынды.

Көптеген мұғалімдер мұндай перспектива қорқытады. Алайда, қазіргі уақытта қашықтықтан оқытуды ұйымдастыру мәселесінде педагогке көмектесетін құралдар мен білім беру контентінің үлкен жиынтығы бар.

Бұл жадынамада біз қашықтықтан білім беру технологияларын қолдану арқылы педагогтың бірнеше сабақ циклдарын өткізу алгоритмін ұсынамыз.

# ДАЙЫНДАЛЫҢЫЗ

Ең алдымен, өзіңізді және өз оқушыларыңызды қашықтықтан оқыту сыныптағы сияқты маңызды, айырмашылығы араңызда қашықтық болатынына көндіріңіз. Оқушылар материалды өз бетінше зерделеуде ынталы болуға тиіс, ал бақылау сіз оларға қашықтықтан беретін тапсырмаларды орындауды бағалау арқылы жүзеге асырылады.

Жұмыс бағдарламаңызды қайта қарап шығыңыз (осы жылы қандай қалған тақырыптарыды міндетті түрде зерделеу қажет екенін, келесі оқу жылына қандай материалдарды ауыстыруға болатынын; қандай материалды қайталау қажет екенін; оқушылардың қандай іскерліктері мен дағдыларын пысықтау керек екенін анықтаңыз) және қашықтықтан білім беру технологияларын қолдануды ескере отырып, жаңа күнтізбелік-тақырыптық жоспар құрыңыз.

**Жұмыс бағдарламасын түзету кезінде неге назар аудару керек?** Жоспарланған білім беру нәтижелерінің тізбесін сақтауға.

# БІЛІМ АЛУ ПЛАТФОРМАСЫН ТАҢДАҢЫЗ

Оқушылармен қарым-қатынас платформасын таңдау қажет-дәл осы жерде Сіз тапсырмаларды орындауға арналған материалдарды орналастырасыз (жібересіз). Бұл өте маңызды мәселе, өйткені білім беру мазмұны бар платформадан материалды игеру сапасы тәуелді.

Сіз жай ғана өз бетінше зерттеу, тесттер мен онлайн- жаттығуларды орындау немесе интернет желісінің түрлі қызметтерін пайдалана отырып, өзіңіздің бейне, презентациялар мен тесттеріңізді жасау үшін Интернет желісінің түрлі ресурстарының сілтемелерін таңдай аласыз.

Алайда, оқытуды кешенді іске асыру, жаңа материалды зерттеу, оны бекіту және тексеру бірыңғай тәсілде толыққанды жүзеге асырылуы мүмкін және ол үшін білім беру онлайн платформаларын пайдалану ұсынылады.

**ҚАШЫҚТАН ОҚЫТУ НЫСАНЫН АНЫҚТАҢЫЗ**

Бұдан әрі қашықтан оқыту нысанын анықтау қажет. Егер сіз оқушыларды экранға жинай отырып, онлайн режимінде сабақ өткізгіңіз келсе, Сіз вебинарлардың тегін жүйелерін (мысалы, Google Hangouts, Skype, ZOOM, "Виртуалды класс" Учи.ру тегін қызметі) т.б. пайдалана аласыз.

Егер сіз және сіздің оқушыларыңыз бір-бірінен еркін режимде ресурстармен жұмыс істейтін асинхронды оқыту режимін таңдасаңыз, онлайн-сабақтары бар тиісті білім беру онлайн платформасын таңдау қажет.

Қазіргі уақытта BILIMLEND жаппай қолжетімді; контентті басқа да танымал әзірлеушілер өз ресурстарын карантин кезеңінде тегін жасады (қашықтықтан оқытуды ұйымдастыру үшін пайдалануға болатын білім беру онлайн-платформалары мен Интернет желісінің сервистеріне қысқаша шолу "**Білім беру платформалары**" және **"Басқа ресурстар"** бөлімдерінде орналастырылған.

Егер сіз өз материалдарыңызды пайдалана отырып сабақ жасағыңыз келсе, онда осы контексте оқушыларға тапсырмаларды орналастыру үшін ең ыңғайлы құрал - үй тапсырмалары модулі бар электрондық күнделік. Материалдарды (немесе оларға сілтемелерді) (Google Диск, Яндекс.Диск, бұлт Mail.ru және т.б.) дискілеріне және оларға арналған сілтемелерді электрондық журналға салу керек.

# НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ

Қашықтықтан оқыту кезінде оқушылардан компьютер экранында отырып, үй тапсырмасын орындауды талап ету міндетті емес; оқушылар тапсырмаларды әдеттегі режимде (дәптерде) орындай алады, содан кейін өз жұмысының нәтижесін суретке түсіріп, Сізге фотосуретті жібере алады.

# САБАҚ КЕСТЕСІН ЖАСАҢЫЗ

Материалды меңгеруге және тапсырмаларды орындауға бөлінген "оқу уақытын" (күннің оңтайлысы – бірінші жартысы) белгілеңіз. Кестені жасаған кезде есте сақтаңыз:

* сізден басқа онлайн-оқытуды сіздің әріптестеріңіз не іске асырады, сондықтан балаларды көп материалмен артық жүктемеуге тырысыңыз; материалды меңгеру және бір сабақтың тапсырмаларын орындау балада 45 минуттан аспауы керек – 1 сағат;
* санитарлық нормаларды сақтау туралы (оқушының жасын ескере отырып).

Ең дұрысы, сіз сабақ кестесін әріптестеріңізбен келісуіңіз керек. Қашықтықтағы форматтаға оқу күнін сабақтарға емес, жұмыс істегіңіз келетін блоктарға бөліңіз. Қашықтықтан оқыту аясында сіз сабақты қайталау күндерін (бастауыш сынып оқушылары үшін пәндер бойынша немесе негізгі және жоғары мектеп үшін пән салалары бойынша) жасай аласыз.

# ЕСТЕ САҚТАҢЫЗ

Сабақ кестесі сақталуы тиіс және оқу басталғанға дейін барлық материалдар жасалып (таңдалып), тиісті орындарда орналастырылып, балаларға (олардың ата-аналарына) жеткізілуі тиіс.

# ОҚУШЫЛАРМЕН КЕРІ БАЙЛАНЫС

Қашықтықтан оқытуда оқушылармен байланыс - ең маңыздысы. Сізге үнемі қойылған міндет оқушыларға түсінікті ме, оқу материалдарына толық қол жетімділік қамтамасыз етілген ме және т. б. білуіңіз қажет.

# САБАҚ (САБАҚТЫҢ ӘДЕТТЕГІ ТҮРІН ҰМЫТЫҢЫЗ)

Қашықтан тиімді жұмыс істеудің негізгі шарттарының бірі-тапсырмаларды жиі ауыстыру және көптеген тәжірибе. Өйткені, балаларға ақпараттың үлкен көлемін қабылдау немесе ұзақ уақыт бір тапсырманы орындау қиынға соғады. Сабақты тапсырманың бірнеше түрінен құрастырыңыз, мысалы, бейне көру үшін 5-10 минут, тапсырмаларды орындау үшін 10 минут және қолмен жазу үшін 10 минут сабақ жасаңыз.

Үй тапсырмасын талдауды міндетті түрде қарастырыңыз (жеке қателер оқушыға жеке хабарлау керек, ал жетістіктер мен қызықты шешім нұсқалары туралы бәріне хабарлау керек; сондай-ақ оқушылардың оны орындау кезіндегі жетістіктері мен сәтсіздіктерінің жалпы шолуын, күрделі сәттерді түсіндіруді және т.б. қарастырған жөн). Мұны мәтіндік түрде немесе қысқа бейне шолу арқылы жасауға болады, оны телефонға жазып, Сіздің оқушылармен қарым - қатынас жасау орнында орналастыруға болады.

Енді қашықтықтан өткізілетін сабақтардың мазмұны туралы – Сіз жаңа материалды зерттеуді ұйымдастыруда пайдаланатын көмекші материалдар туралы. Біз Сізге өз оқушыларыңызға ұсынатын, өз жұмысыңызда қолданатын материалдардың сапасына сыни көзқараспен қарауды ұсынамыз, оларды игеру (оқу, түсіну, түсіну мен бекітуді алғашқы тексеру тапсырмаларын орындау) 45 минуттан артық болмауы керек – 1 сағат:

1. Ұзын мәтіндерден аулақ болыңыз. Мәтінде ең маңыздысын қалдырыңыз, егер баланың тақырыбы қызықтырса, қосымша материалдың болуы туралы белгі жасаңыз.
2. Мәтінді құрылымдаңыз, мәтін бөліктерге бөлінуі керек. Жоғарыда мазмұндалған мәтіннің соңында қысқаша қорытындыларды шығару қажет.
3. ИНФОГРАФИКА бар мәтіндерді пайдаланыңыз – схемалар және басқа да визуалды материалдар неғұрлым сапалы түсінуге және оны есте сақтауға мүмкіндік береді
4. Тапсырмалар мен оқу блоктары көлемі мен күрделілігі жағынан теңдестірілген болуы тиіс

.

Сонымен қатар есіңізде болсын:

* қашықтықтан оқыту кезінде оқушыларға өзіңіз берген тапсырмаларды орындау уақытын нақты белгілеу қажет. Тапсырмалардың бір бөлігін олар сабақ үшін бөлінген уақытта орындай алады (білім беру онлайн платформаларын пайдалану кезінде бұл әсіресе оңай). Бұл Сізге баланың өсуін бірден көруге және қажет болған жағдайда жұмысты түзетуге мүмкіндік береді;
* ашық жауаптары берілген тапсырмалар мен тексеруге жіберілген материалдар Сізге жаңа сабақ басталғанға дейін 3 сағат бұрын бағалануы тиіс, әйтпесе оқушылар қашықтықтан сабақтың маңыздылығын сезінуі мен мотивацияларын жоғалтады.;
* балалардың толыққанды демалысын қамтамасыз ету үшін **дүйсенбі күнге арналған, яғни жұма күні кешке үй тапсырмасын беруге болмайды**; осы кезеңде берілген тапсырмалар орындалмауы мүмкін.

**\* ИНТЕРАКТИВТІЛІК**

Қашықтан режимде оқыту білім беру процесіне қатысушылардың интерактивті өзара іс-қимылын толық жоққа шығарады деп ойлау қате. Кейбір жағдайларда ол тіпті тиімдірек, өйткені әркімнің жеке мүмкіндігін ескеруге мүмкіндік береді. Сіз топтарда талқылауды еркін ұйымдастыра аласыз, жаңа материалды оқу кезеңінде де, тапсырмаларды орындау кезеңінде де сөйлесе аласыз. Осы мақсаттарға жетуде сапалы кері байланыс жасау үшін дұрыс білім беру порталын, хабаршы немесе чат таңдау қажет. Топта орындау үшін кейбір тапсырмаларды жасауға тырысыңыз – жалпы жоба, рөлдерді бөлуде кешенді міндет және т.б. Мұның бәрін ашық құжаттардың, вебинарлардың, желілік ресурстардың заманауи технологияларының көмегімен жүзеге асыруға болады.

# АТА-АНАЛАРДЫ ТУРАЛЫ ЕСТЕ САҚТАҢЫЗ

Жаңа оқу түріне көшу оқушылардың ата-аналарында көптеген сұрақтар туындатады. Ең маңыздысы жауаптары бар толық ЖАДНАМА жасаңыз: оқыту қалай ұйымдастырылады, ол қай уақытта өтеді, үй тапсырмасын қайдан іздейді, қашан және қалай консультациялар өтеді, балалардың оқыту нәтижелерін қайда және қалай көруге болады.

Ата-аналар үшін кез келген хабаршы арқылы ортақ сөйлесуді ашыңыз (WhatsApp, Viber, электрондық журнал).

Жадынаманы ортақ чатқа жіберіңіз.

Мүмкіндігінше (білім беру онлайн платформаларын пайдаланған жағдайда) ата-аналарға өз балаларының оқу процесін өз бетінше қадағалап отыру үшін оларға тіркелуге көмектесіңіз.

# ИНТЕРНЕТ ЖОҚ!

Біздің оқушыларымыздың үйінде Интернеттің болмауы жағдайына жиі тап боламыз. Бұл қашықтағы режимде түрлі ақпарат тасымалдаушылардың көмегімен шешілетін өте маңызды мәселе. Қарапайым оқулықты, басып шығарылған материалдар мен есептерді пайдалана отырып, материалды меңгеру бойынша жұмысты ұйымдастыруға тура келеді. Әрбір сабақтың алдында бала осы ақпарат тасымалдағыштармен жұмыс істеу жөнінде нақты нұсқаулық алуы тиіс екенін есте сақтаңыз. Сондай-ақ материалды игеруді бақылауды қамтамасыз етудің барлық нұсқаларын қарастыру және сіздің тексеруіңіздің нәтижесін оқушыға уақытылы жеткізу.

Бұл жағдайда материалдарды мұғалімнен оқушыға дейін және кері жеткізу жүйесін нақты пысықтау қажет. Мүмкін, бұл сіздің мектептің холлындағы қарапайым қорап немесе пошта жәшігі немесе оқушылармен жеке консультациялар болады, барлық оқушылар мен олардың ата-аналарымен қарым-қатынас сіздің қиял мен шектеу дәрежеңізге байланысты.

# МҰҒАЛІМДЕРГЕ КІМ КӨМЕКТЕСЕДІ?

Қашықтықтан оқытуды ұйымдастыру бойынша барлық сұрақтарға "Дарын" республикалық ғылыми-практикалық орталығының мамандары жауап беруге дайын.

Біз қашықтан оқыту күрделі процесс екенін түсінеміз. Алайда, қазіргі білім беру ресурстары мұғалімнің материалды зерттеуді ұйымдастыру және оны игеруді бақылау жөніндегі міндеттерін жеңілдетуге арналған. Тек дұрыс материалды таңдап, өз оқушыларыңызбен байланыста болуларыңыз керек, үнемі олардың жанында екендеріңізді және оқу сіздердің ортақ маңызды міндеттеріңіз екенін үнемі түсіндіріп отыру қажет.

***Сіздерге сәттілік тілейміз!***

**ҚАШЫҚТЫҚТАН ОҚЫТУ ТЕХНОЛОГИЯЛАРЫН ІСКЕ АСЫРУ КЕЗІНДЕ ПЕДАГОГ ПЕН ОҚУШЫНЫҢ ЖҰМЫС ОРНЫН ҰЙЫМДАСТЫРУ**

**САБАҚТЫ ҰЙЫМДАСТЫРУҒА ҚОЙЫЛАТЫН ГИГИЕНАЛЫҚ ТАЛАПТАР ЖӘНЕ ПРОФИЛАКТИКАЛЫҚ ІС-ШАРАЛАР**

Қалыптасып отырған жағдайға байланысты, электрондық оқыту және қашықтықтан білім беру технологияларын қолдану арқылы сабақтар өткізу қажеттілігі мектептерде процесті ұйымдастыруға аса маңызды назар аударуды талап етеді.

Бүгінгі күні оқушыларды күнделікті онлайн-оқытуға толық көшіру қауіпсіздігін растайтын ғылыми зерттеулер жоқ. Көптеген зерттеулер компьютердегі бақылаусыз жұмыс (электронды құрылғымен өзара әрекеттесу) балалар денесінің айқын шаршауына әкелетінін растайды, өйткені ол визуалды, статикалық, психикалық және психологиялық стресстермен байланысты.

Осыған байланысты мектеп оқушылары үшін қашықтықтан оқыту құрылымындағы онлайн-оқыту үлесін қатаң регламентпен реттеу қажет. Монитор экранымен жұмыс істеудің үздіксіз ұзақтығын ғана емес, оның күн мен апта ішіндегі жиынтық ұзақтығын да регламенттеу қажет. Сонымен қатар, қашықтықтан оқыту технологияларын іске асыру кезінде педагог пен оқушының жұмыс орнын ұтымды ұйымдастыруға да ерекше назар аудару қажет. Бұл ұсыныстар осы мәселелерге арналады.

**Қашықтықтан оқыту технологияларын іске асыру кезінде,**

**педагог пен оқушының жұмыс орнын ұйымдастыру**

Қашықтықтан білім беру кезінде (ҚБ) осы процеске қатысушылар бір-бірін көрмейді, әрине, бейне конференция пайдаланылмаса, қарым-қатынас, әдетте, ауызша формада. Сондықтан оқу процесін жекелендіруге болады, қатысушыларды бір-бірімен қарым-қатынас жанды, жеке болатындай етіп таныстыру.

Мұғалімнің Интернет арқылы білім алушылармен байланысы еш қиындықсыз және барлығы қол жетімді тәсілдермен жүзеге асырылады.

**ҚО кабинетінде педагогтің жұмыс орны** Интернетке шығу мүмкіндігі бар және аппараттық-бағдарламалық кешенмен жабдықталады.

Балаларды қашықтықтан оқыту процесін қамтамасыз ету үшін қашықтан оқытудың келесі құралдары пайдаланылады: мультимедиялық сүйемелдеумен мамандандырылған оқулықтар, электронды оқу-әдістемелік кешендер, электронды оқулықтар, оқулықтар, компьютерлік оқыту бағдарламалары, компьютерлік зертханалық шеберханалар, бақылау және тестілеу жиынтығы, жаттығу бейнелері, аудиожазбалар, басқа материалдар (бұдан әрі - білім беру кешен) телекоммуникациялар арқылы беруге арналған және компьютердің жиынтығы арқылы байланыс арналар технологиясы, сандық оқыту жабдықтары, кеңсе жабдықтары және бағдарламалық қамтамасыз ету.

Жұмыс орны жақсы жарықтандырылуы тиіс. Сабақ басталар алдында мұғалім өзінің видео терезесін ашып, оқушының оны қалай көретінін тексеруі керек. Егер он-лайн режимінде сабақ кезінде оның камерасынан байланысты есту қиын болса, онда сіз оқушыдан камераның орналасқан жерін өзгертуін сұраңыз (пәтердің терезесінен жарық камераның көрінісіне түспеуі қажет).

Сабақ алдында веб-камераның орынын мұқият таңдау қажет. Сіздің артқы фон бір қалыпты болып, оқушының назарын аудармауы керек.

Бөлмедегі бөтен және қатты дыбыстар болмауы керек, өйткені олар сіздің әңгімелесушіңіздің компьютерінен бұрмаланып, оны шаршатады.

Құлаққапты киген дұрыс немесе On-line сабақ кезінде аз шаршау үшін колонкаларды қосып, компьютердің тыныш дыбысын тыңдап, оны қоршаған ортаның басқа дыбыстарынан шығарып, тек осы дыбысқа ғана назар аударуға мәжбүр етеді. Оқушыға осы кеңесті беріңіз, бірақ оның жағдайында колонкалар ​​жақсырақ, өйткені бұл өсіп келе жатқан адамның есту мүшелеріне аз агрессивті әсер етеді.

Егер сіздің жұмыс орныңыз үйде жабдықталған болса, онда оны жеке жұмыс аймағына бөлу керек.

Есіңізде болсын, on-line сабақта оқушы өзін жайлы сезініп, ал өзі өнімді болуы үшін, оның әрбір минуты ақталып, мағыналы жұмсалуға тиіс. Мұғалім сабақ уақытында сабырлы және оның техникалық жағында емес,

Сабақ барысында мұғалім техникалық жағына емес, сабырлы және сабақтың мазмұнына мән беруі тиіс. Ол үшін сіз сабаққа дайындалуыңыз керек, осындай әрекеттестіктің ерекшеліктерін ескере отырып, компьютермен, перифериялық жабдықтармен және коммуникациялық бағдарламалармен жұмыс жасауда өз дағдыларыңызды үйретіңіз.

**Оқушының жұмыс орны.**

Жоғарыда аталғандардың барлығы жұмысшыны орналастыруға қатысты оқушы үйіндегі орын. Жұмыс үстелін отбасының басқа мүшелері бар бөлме ішінде орналастыруға болмайды. Жұмыс орны теледидардың жанында болмауы керек. Камераға сабаққа қатысы жоқ нәрсеге түспеуі керек.

 Монитор баланың көзі деңгейінде болуы керек (қарау сызығы экранның ортасында немесе сәл жоғары болуы керек). Оқушының көзінен Монитор экранына дейінгі қашықтық кемінде 50 см болуы тиіс. Ноутбукпен жұмыс істеу кезінде жылжымалы пернетақтаны пайдалану ұсынылады. Бұл пернетақта мен арасындағы қашықтықты арттырады

жаттығу кезінде қалыпты жұмыс қалпын сақтаңыз. Педагог жұмыс орнының қалай орналасқанын оқушының өзімен немесе оның ата-анасымен бірге талқылауы тиіс.

Кейбір балалардың смартфондарды ғаламтор арқылы оқуға арналған электрондық құрал ретінде қолдануды жоспарлағаны туралы деректер бар. Смартфонды онлайн оқыту үшін пайдалану балалардың денсаулығына үлкен қауіп-қатер төндіреді. Смартфонды қолдану оқушыға қолайсыз факторлардың (электромагниттік сәуле, шағын экран, символдар мен суреттердің аз мөлшері, ұтымды жұмыс қалпын сақтай алмау, мойын мен иық белдеуіндегі бұлшықеттердің қатты талуы және т.б.) әсерімен қатар жүреді. Смартфонмен жұмыс мектеп оқушысын қатты шаршауға әкеледі, сайып келгенде, оның денсаулығына әсер етеді. ОНЛАЙН-ОҚЫТУ ҮШІН СМАРТФОНДАРДЫ ПАЙДАЛАНУ ТОЛЫҒЫМЕН АЛЫНЫП ТАСТАЛУЫ КЕРЕК!

**Сабақты ұйымдастыруға қойылатын гигиеналық талаптар**

**және профилактикалық іс-шаралар**

Қашықтықтан білім беру технологиялары электрондық құрылғыларды пайдаланбай мүмкін емес. Сондықтан оларды ұйымдастыру кезінде жағымсыз факторларды ескеру қажет: көру жүктемесі, статикалық шаршау, ақыл-ой шаршау. Олардың құрылымына іс-шараларды енгізу маңызды электрондық құрылғылармен өзара әрекеттесудің оқушы ағзасына теріс әсерінің алдын алу.

Маңызды профилактикалық іс-шара оқушының организмі бойынша компьютермен жұмыс істеудің жағымсыз әсерін алдын алу ұзақтығы қызметтің осы түрі регламенттеледі. Осыған байланысты сабақтарды ұйымдастыру гигиеналық талаптарды ескере отырып жүзеге асырылуы тиіс: Санитарлық-эпидемиологиялық талаптарға сәйкес

"Жеке компьютер мониторы алдында үздіксіз жұмыс істеу қажет

* **1-4 сынып** оқушылары үшін**-15 минуттан аспайды;**
* **5-7 сынып** оқушылары үшін**-20 минуттан артық емес;**
* **8-11 сынып** оқушылары үшін**-25 минут.**

Компьютерді үздіксіз пайдалану ұзақтығы сабақта **сұйық кристалды монитормен:**

* **1-2 сынып** оқушылары үшін**-20 минуттан аспайды;**
* **3-4 сынып** оқушылары үшін**-25 минуттан аспайды;**
* **5-6 сынып** оқушылары үшін**-30 минуттан артық емес;**
* **7-11 сынып** оқушылары үшін**-35 минут.**

**МОНИТОР ЭКРАНЫМЕН ЖҰМЫС ІСТЕУ ҰЗАҚТЫҒЫН РЕГЛАМЕНТТЕУ ҒАНА ЕМЕС, СОНЫМЕН ҚАТАР КҮНІ БОЙҒЫ ЖӘНЕ АПТА БОЙҒЫ ОНЫҢ ЖИЫНТЫҚ ҰЗАҚТЫҒЫНА ДА ЕРЕКШЕ НАЗАР АУДАРУ КЕРЕК.**

Қашықтықтан оқыту кестесін жасау кезінде педагогтардың келісілген жұмысы қажет. Барлық сабақтарды онлайн-сабақ түрінде өткізуге болмайды. Электрондық құрылғыларды пайдаланатын сабақтар балалардың жас ерекшеліктеріне сәйкес, ұзақтығы бойынша да, олардың саны бойынша да қатаң регламенттелуі тиіс.

Қашықтықтан оқыту баланы бірнеше сағат бойы онлайн-жұмысқа қосу ретінде қарастырылмауы тиіс. Онлайн-оқытудан басқа қашықтықтан жұмыс істеудің басқа түрлерін белсенді пайдалану және әр түрлі қызмет түрлерімен алмастыру қажет.

Оқушы тапсырмаларды орындаған кезде оны экраннан дәптерге көшіріп отыруы керек жұмысты азайту немесе толығымен алып тастау қажет екендігіне ерекше назар аударған жөн. Бұл қызмет көру жұмысының үнемі өзгеруімен байланысты, демек, айқын көру шаршауын тудырады. Сонымен қатар, мұндай тапсырмаларды орындау кезінде ұтымды жұмыс қалпын сақтау қиынға соғады және мұндай жұмыс оқушының айқын әрі тез шаршауына әкеледі.

Қашықтықтан оқытуды ұйымдастыру кезінде көру жүктемесіне байланысты техникалық оқу құралдарын қолданғаннан кейін, көздің шаршауын алдын алу үшін жаттығулар кешенін, ал сабақ соңында жалпы шаршауды алдын алу үшін дене жаттығуларын жүргізу қажет.

Компьютерде жұмыс істеу нәтижесінде пайда болған көздің ауырсынуын жеңілдету үшін, 1-2 минут ішінде көзге арналған ГИМНАСТИКА жүргізілуі тиіс. Гимнастиканы сабақтың басталуынан 15-20 минуттан кейін немесе көздің шаршау белгілері пайда болғаннан бастап жүргізілуі керек.

Көру гимнастикасын өткізу сабақтың міндетті элементі болуы керек. Жаттығулар педагогпен бірге және оның бақылауымен орындалуы тиіс. Жаттығулар тұрып немесе отырғанда, экраннан ритмді тыныс алумен, көз қозғалысының максималды амплитудасымен орындалады (1 қосымша).

Сабақты өткізген кезде СРГІТУ СӘТТЕРІН қарастырған жөн. Оларды уақытында өткізу шаршаудың алдын алумен қатар, баланың жалпы ақыл-ой жұмысын, қабілетін арттыруға ықпал етеді. Мазмұны жағынан олар әртүрлі және белгілі бір бұлшықет тобына немесе ағза жүйесіне әсер етуге арналған. Балаларда шаршаудың алғашқы белгілері пайда болған кезде 2-3 минуттық дене жаттығуларын жүргізу қажет (шамамен 15-20 минуттан кейін).

Сергіту сәттерін өткізудің ең ыңғайлы уақыты туралы мәселені педагогтың өзі шешеді. Жаттығу кешендерін кезектестіру қажет (2-қосымша).

**1-ҚОСЫМША**

**КӨЗГЕ АРНАЛҒАН ГИМНАСТИКА**

**Көз гимнастикасына ұсынылатын жаттығулар кешені**

1. Көзіңізді тез жыпылықтап, көзіңізді жұмып, 5-ке дейін баяу санап, тыныш отырыңыз. 4 - 5 рет қайталаңыз.
2. Көзіңізді мықтап жұмыңыз (3-ке дейін санап, оларды ашып, қашықтықты қараңыз (5-ке дейін). 4 - 5 рет қайталаңыз.
3. Оң қолыңызды алға созыңыз. Қолыңызды сұқ саусағыңызбен солға және оңға, жоғары және төмен қарай жайлап қозғалғнын көзіңізбен бақылаңыз. 4-5 рет қайталаңыз.
4. Созылған қолдың сұқ саусағын 1 - 4 санау кезінде қараңыз, содан кейін 1 - 6 санау кезінде қашықтыққа көзіңізді салыңыз. 4 - 5 рет қайталаңыз.
5. Орташа қарқынмен сол жақта бірдей мөлшерде көздермен 3-4 дөңгелек қимыл жасаңыз. Көздің бұлшық еттерін босаңсытып, аралығы 1 - 6 санаңыз. 1 - 2 рет қайталаңыз.

**Мысал ретінде көзге арналған гимнастиканың бірнеше нұсқасын ұсынуға болады**:

**1 НҰСҚА**

1. көз бұлшық еттерін қатты тартып, көзді жұмыңыз, 1-4, содан кейін

көз бұлшық еттерін босаңсытып, көзді ашып, 1-6 есебімен қарау қажет.

4-5 рет қайталаңыз.

2. Мұрныңыздың ұшына қарап, көзіңізді 1-4 есебімен ұстаңыз. Көзіңізді шаршатпаңыз. Содан кейін көзіңізді ашыңыз, 1-6 санына дейінгі қашықтықты қараңыз. 4-5 рет қайталаңыз.

3. Басыңызды бұрмай, оңға қарап, 1-4 деңгейге көзіңізді салыңыз, содан кейін 1-6 қашықтыққа тіке көз салыңыз. Жаттығулар ұқсас жолмен жүзеге асырылады, бірақ көзқарасты солға, жоғары және төмен бекітіп. 3-4 рет қайталаңыз.

4. Көзіңізді тез диагональ бойынша жылжытыңыз: оңға - солға, содан кейін түзу қашықтықта 1-6 санына қарай жылжытыңыз. 4-5 рет қайталаңыз

**2 НҰСҚА**

1. Көз бұлшық еттерін талдырмай, көзді жұмып, 1-4 есебіне көзді кең ашып, 1-6 есебіне алысқа қарау. 4-5 рет қайталаңыз.

2. Мұрынның ұшына 1-4-ке дейін санап қарау, содан кейін 1-6-ке көзқарасты алысқа аудару керек. 4-5 рет қайталаңыз.

3. Басыңызды бұрмай (басты тура), көздеріңізбен жоғары-оңға-төмен-солға және кері жаққа: жоғары-солға-төмен оңға баяу айналмалы қозғалыстар жасау. Содан кейін 1-6 дейін санап, алысқа қарау. 4-5 рет қайталаңыз.

4. Басты қозғалтпай тұрып, көзді 1-4 жоғары, 1-6 тіке қарап қозғаңыз, одан кейін тура, оңға-тура, солға-тура. Көзбен тіке қарап, 1-6 дейін санай отырып, диагональ бойынша бір және екінші жаққа қозғалыс жасаңыз. 3-4 рет қайталаңыз.

**3 НҰСҚА**

1.Басыңызды тік ұстаңыз. Көздің бұлшық еттерін талдырмай, 10-15 рет көзіңізді жыпылықтатыңыз.

2. Басыңызды бұрмай (басты тура), жұмулы көзбен ешқайда бұрылмай оңға 1-4 -ке дейін санап қарау, содан кейін солға 1-4-ке және тіке 1-6. Көзді жоғары 1-4-ке көтеру, төмен 1-4-ке түсіру және көзқарасты тіке 1-6-ға ауыстыру. 4-5 рет қайталаңыз.

3. Көзге 25-30 см қашықтықтағы сұқ саусағыңызды 1-4 есебіне санап қараңыз, содан кейін көзқарасты 1-6-ға дейін санап алысқа қарау. 4-5 рет қайталаңыз.

4. Орташа қарқынмен оң жаққа қарай 3-4 айналмалы қозғалыстар жасау, сол жаққа қарай сонша қозғалыстар жасау және көз бұлшық еттерін босаңсытып,1-6-ға дейін санап алысқа қарау. 1-2 рет қайталаңыз.

**2-ҚОСЫМША**

**СЕРГІТУ СӘТІНЕ (ФМ)**

**ҰСЫНЫЛАТЫН ЖАТТЫҒУЛАР КЕШЕНІ**

* **Ми қан айналымын жақсартуға арналған сергіту сәті:**

1. Бастапқы қалып (бұдан әрі – б.қ.) - орындықта отыру. 1 - 2 - басыңызды артқа алып, ақырын артқа еңкейтіңіз, 3 - 4 – бас алға қарай еңкейтіңіз, иықтарды көтермеңіз. 4-6 рет қайталаңыз. Қарқыны баяу.

2. Б.қ. - отыру, қол белде. 1 - басын оңға бұру, 2 - б.қ., 3 - бас солға, 4 - б.қ. 6-8 рет қайталаңыз. Қарқын баяу.

3. Б.қ. - тұру немесе отыру, қол белде. 1 - сол қолды сермеу

оны оң иықтың үстіне қойыңыз, басыңызды солға бұрыңыз. 2 - . б. қ., 3 - 4 оң қолымен. 4-6 рет қайталаңыз. Қарқыны баяу.

* **Иық белдігі мен қолды шаршауды жоюға арналған СС:**

1. Б.қ. - тұру немесе отыру, қол белде. 1 - оң қол алға, сол қол жоғары. 2 – қолдардың жағдайын өзгерту. 3-4 рет қайталаңыз, содан кейін басыңызды алға қарай еңкейтіп, жай қолыңызды төмен түсіріп, буындарды сілкіңіз. Орташа қарқын.

2. Б.қ. - тұру немесе отыру, қол белде 1 - 2 - шынтағыңызды алға созыңыз, басыңызды алға қарай еңкейтіңіз. 3 - 4 - шынтақ артқа жіберіп шалқайыңыз. 6-8 рет қайталаңыз, содан кейін қолды төмен түсіріп, сілкіңіз. Қарқыны баяу.

3. Б.қ. - отырып қолды көтеріңіз. 1 - қолды жұдырық қылып түйю. 2 – жұдырықты босатыңыз. 6 - 8 рет қайталаңыз, содан кейін қолды төмен түсіріп, сілкіңіз. Орташа қарқын.

* **Денедегі шаршауды жою үшін СС:**

1. Б.қ. - аяқтар арасы алшақ, қолдар желкеде. 1 – жамбасты шапшаң оңға бұрыңыз. 2 - жамбасты шапшаң солға бұрыңыз. Бұрылыс кезінде иық белдігін қозғалыссыз қалдырыңыз. 6-8 рет қайталаңыз. Орташа қарқын.

2. Б.қ. - аяқтар бөлек, қолдар бастың артында. 1 - 5 - жамбаспен бір бағытта айналмалы қозғалыс. 4 - 6 - басқа бағытта бірдей. 7 - 8 - қолдарыңызды төмен түсіріп, қолыңызды сілкіңіз. 4-6 рет қайталаңыз. Орташа қарқын.

3. Б.қ. - аяқтар арасы алшақ. 1 - 2 - алға қарай еңкейіңіз, оң қолыңыз аяқпен, сол жақпен бүгіліп, дененің бойымен төмен қарай сырғанаңыз. 3 - 4 - б.қ.., 5 - 8 - басқа бағытта бірдей. 6-8 рет қайталаңыз. Орташа қарқын.

* ***Жалпы әсер ету тетігі әр түрлі бұлшықет топтарына арналған жаттығулардан олардың іс-әрекет процестеріндегі шиеленісті ескере отырып жинақталады.***

**БАСТАУЫШ МЕКТЕП ОҚУШЫЛАРЫ ҮШІН**

**СС ЖАТТЫҒУЛАР КЕШЕНІ**

**1. Ми қан айналымын жақсартуға арналған жаттығулар.**

Б.қ. - отыру, қол белде. 1 - басты оңға бұрыңыз, 2 - б.қ., 3 - басты солға бұрыңыз, 4 - б.қ, 5 - басыңызды ақырын артқа еңкейтіңіз, 6 - б.қ, 7 - басыңызды алға қарай еңкейтіңіз. 4-6 рет қайталаңыз. Қарқыны баяу.

2. Қолдың кішкентай бұлшықеттерінің шаршауын жеңілдететін жаттығулар. Б.қ. - отырып қолды көтеріңіз. 1 - қолды жұдырық қылып түйю. 2 – жұдырықты босатыңыз. 6 - 8 рет қайталаңыз, содан кейін қолды төмен түсіріп, сілкіңіз. Орташа қарқын.

3. Дене бұлшық етінің шаршауын жою үшін жаттығу. Б.қ. - аяқтар арасы алшақ, қолдар желкеде. 1 - жамбасты шапшаң оңға бұрыңыз. 2 – жамбасты шапшаң солға бұрыңыз. Бұрылыс кезінде иық белдігін қозғалыссыз қалдырыңыз. 6-8 рет қайталаңыз. Орташа қарқын.

4. Зейінді жұмылдыру жаттығуы. Б.қ. - тұру, қолдар дененің бойымен. 1 - оң қол белде, 2 - сол қол белде, 3 - оң қол иықта, 4 - сол қол иықта, 5 - оң қолды жоғары, 6 - сол қолды жоғары көтерміз, 7 - 8 - бастың үстінен қолды шапалақтау, 9 - сол қолыңызды иығыңызға, 10 - оң қолыңызды иығыңызға қойыңыз, 11 - сол қолыңызды беліңізге, 12 - оң қолыңызды беліңізге, 13 - 14 - жамбастарыңызды шапалақпен жай ұрыңыз. 4-6 рет қайталаңыз. Темп - 1 рет баяу, 2 - 3 рет - орташа, 4 - 5 - жылдам, 6 - баяу.

**Мысал ретінде бірнеше сергіту сәтінің кешенін ұсынуға болады**:

* ***Жалпы әсер ету үшін дене шынықтыру.***

**1 КЕШЕН**

1.Б.қ. -**1-2**-аяқтың ұшымен тұру, қолдар жоғары-сыртқа, қолмен көтерілу. **3-4**- қолды доғал төмен және кеудеге дейін саусақтарды айқастыра босаңсып, басымен алға қарай еңкейю. 6-8 рет қайталаңыз.Жылдам қарқын.

2. Б.қ.- екі аяқ алшақ, қолдар алға, 1-денені оңға бұру, сол қолмен оңға, арқаға оң жақ артқа сілтеу. 2 б.қ. 3-4 –басқа жаққа да осылай қайталау. Жаттығулар динамикалық түрде тез орындалады, 6-8 рет қайталаңыз. Орташа қарқын.

3. Б.қ- 1-оң аяқты алға қарай бүгіп, жіліншекті ұстаңыз аяқты ішке қарай тарту, 2 - аяғыңызды, қолыңызды жоғарыға қойыңыз,3- екінші аяқпен жасаңыз. 6-8 рет қайталаңыз. Орташа қарқын.

1. **КЕШЕН**

1. Б.қ.- 1-2 - Ішке қарай доғалмен алдыңғы жазықтықта қолмен екі шеңбер, 3-4 - алдындағыдай, бірақ сыртқа шеңберлер жасау. Орташа қарқынмен 4-6 рет қайталаңыз.

2. Б.қ.- аяқ алшақ, оң қол алға, сол қол белде. 1-3 - денені оңға бұра отырып, бүйір жазықтықта оң қолмен төмен шеңбер жасаңыз. 4- оң қол белде, сол қолды алға соза, шеңберді аяқтау. Келесі жаққа қайталау. Орташа қарқынмен 4-6 рет қайталаңыз.

3. Б.қ.- 1-қолды жанға созып, оң жақ қарай қадам. 2-екі оңға қарай серіппелі еңкейю. Қол белде. 4- б.қ-1-4 солға жаққа қайталау. Орташа қимылмен 4-6 рет екі жаққа да қайталаңыз.

1. **КЕШЕН**

1.Б.қ- аяқ алшақ.1- қол артқа. 2-3 қолдар жанға және жоғары, аяқтың ұшымен тұру. 4 - иық белдеуін алға қарай еңкейтіп, қолды босаңсыту. Баяу жылдамдықпен 4-6 рет қайталаңыз.

2.Б.қ.- аяқ алшақ, жұдырықты түйіп, қолды созып, алға қарай иілу. 1 - денені солға бұру, оң қолмен алға «соққы» жасау. 2 – б.қ. 3-4 –екінші жағына қайталау. Демді ұстамай, 6-8 рет қайталаңыз.

1. **КЕШЕН**

1.Б.қ.- қол жанда. 1-4-қолдармен сегіз тәрізді қозғалыс жасау.5- осы қалыпта сол жақта қайталау. Қолға күш түсірмеу. Баяу жылдамдықпен 4-6 рет қайталаңыз. Демді ұстамау.

2.Б.Қ- аяқ алшақ, қол белде. 1-3-иық белдеуін сақтай отырып, жамбастың оңға серіппелі қозғалысы.4-б.қ-орташа жылдамдықпен екі жаққа 4-6 рет қайталау. Демді ұстамау.

3.Б.Қ- 1 - қолды бүйірге қойып, денені және басты солға бұру.2- қол жоғары, 3- қолды желкеге қою. 4- Баяу жылдамдықпен 4-6 рет қайталаңыз.

* Мидың қан айналымын жақсарту үшін дене жаттығуы ***(Бастың еңкіштері мен бұрылыстары арқылы мойын қан тамырларына механикалық әсер ету олардың икемділігін арттырады; мидың тамырларының тітіркенуі, вестибулярлық аппарат қанның кеңеюін тудырады. Әсіресе, тыныс алу жаттығулары-мұрын арқылы тыныс алу, олардың қанмен қамтамасыз етілуін ретке келтіреді. Мұның бәрі ми қан айналымын жақсартады, жоғарылатады, ақыл-ой белсенділігі мен қарқындылығын арттырады.)***
1. **КЕШЕН**

1. Б.қ. - н.қ. 1 - қолдар бастың артында; шынтағыңызды кеңірек жайыңыз, басыңызды артқа шалқайтыңыз. 2 - шынтақты алға. 3-4 - қолдарыңыз босаңсып, басыңызды алға қарай еңкейтіңіз. 4-6 рет қайталаңыз. Қарқыны баяу.

2. Б.қ – аяқтар алшақ, қолдарды жұдырық қылып түйіп, 1 - сол қолды артқа, оң қолды алдыға - артқа қарай сермеу. 2 - қолдың жағдайын есептегіш тербелістерімен өзгерту.Сермеуді артқа сермеп аяқтайды. 6-8 рет қайталаңыз. Орташа қарқын.

3. Б.қ. - орындықта отыру. 1-2 - басыңызды артқа тартып, ақырын артқа қарай бүгіңіз. 3-4 - басыңызды алға қарай еңкейтіңіз, иығыңызды көтермеңіз. 4-6 рет қайталаңыз. Қарқыны баяу.

1. **КЕШЕН**

 1. Б.қ. - қол белде, тұру немесе отыру. 1-2 - денені және басын оңға бұра отырып, оң қолмен артқа шеңбер жасаңыз. 3-4 - сол қолмен бірдей. 4-6 рет қайталаңыз. Қарқыны баяу.

2. Б.қ. - тұру немесе отыру, қолды бүйірге қою, алақанды алға созу, саусақтар бөлек 1 - қолдарыңызбен иығыңызды мүмкіндігінше мықтап және ары қарай созыңыз. 2 - б.қ. 4-6 рет қайталаңыз. Қарқыны тез.

3. Б.қ.– қол белде, орындықта отыру. 1- басыңызды оңға бұрыңыз. 2 - б.қ. Сол жақта да солай. 6-8 рет қайталаңыз. Қарқыны баяу.

**3 КЕШЕН**

1. Б.қ.- қол белде, тұру немесе отыру. 1- сол қолды оң иыққа сермеу, басын солға бұру. 2- б.қ. 3-4- оң қолмен бірдей. 4-6 рет қайталаңыз. Қарқыны баяу.

2. Б.қ.-н.қ. Қолдарыңызды арқаңызға жабыңыз, қолдарыңызды мүмкіндігінше жоғары көтеріңіз. 2- қолдардың бүйірлерімен қозғалуы, қолдарыңызды алдыңғы деңгейге қойыңыз. 4-6 рет қайталаңыз. Қарқыны тез.

3. Б.қ. - орындықта отыру. 1 - басын оңға еңкейту 2 - б.қ. 3- басыңызды солға еңкейтіңіз. 4 - б.қ. 4-6 рет қайталаңыз. Орташа қарқын.

**4 КЕШЕН**

1. Б.қ. - тұру немесе отыру. 1 - қолды иыққа, қолды жұдырыққа, басын алға қарай еңкейтіңіз. 4-6 рет қайталаңыз. Орташа қарқын.

2. Б.қ. - тұру немесе отыру, бүйірлерге қару 1-3 - ішке еңкейген үш иық: дененің алдында, дененің артында. 4- б.қ. 5-8- басқа бағытта бірдей. 4-6 рет қайталаңыз. Қарқыны тез.

3. Б.қ.- отыру.1 -басыңызды оңға қарай еңкейтіңіз. 2 -б.қ. 3 - басыңызды солға еңкейтіңіз. 4 - б. қ. 5 - басыңызды оңға бұрыңыз. 6- б.қ. 7 - басын солға бұрыңыз. 8 - б.қ. 4-6 рет қайталаңыз. Қарқыны баяу.

* ***Иық белдігі мен қолды шаршауды жоюға арналған сергіту сәті:***

(Иық белдігі мен қолдың жеке бұлшық ет топтарының шиеленісуі мен релаксациясын кезектесіп, қанмен қамтамасыз етуді жақсартады, қарқынды төмендетеді.)

**1 КЕШЕН**

1. Б.қ - н.қ. 1 - иығыңызды көтеріңіз. 2 - иығыңызды төмендетіңіз. 6-8 рет қайталаңыз, содан кейін 2-3 секундқа үзіліс жасаңыз, иық белдеуінің бұлшықеттерін босаңсытыңыз. Қарқыны баяу.

2. Б.қ. - қолдар кеуденің алдында иілген. 1-2 - иілген қолдарымен артқа екі серіппе. 3-4 - тура қолмен бірдей. 4-6 рет қайталаңыз. Орташа қарқын.

3. Б.қ. – аяқ арасы алшақ. 1-4 - қолдар артқа төрт тізбектелген шеңбер. 5-8 – сол қол алға. Қолыңызды қыспаңыз, денеңізді бұрмаңыз. 4-6 рет қайталаңыз. Демді шығарып аяқтаңыз. Орташа қарқын.

**2 КЕШЕН**

1. Б.қ.- н.қ. - саусақтарды жұдырық етіп жұму. Қолды қарама-қарсы алға-артқа сермеу. 4-6 рет қайталаңыз. Орташа қарқын.

2. Б.қ.- н.қ. 1-4 – қолдарыңызды доғал жасап, жан-жаққа жоғарыға қарай, бір уақытта олармен кішкене воронко тәрізді қозғалыстар жасаңыз. 5-8 - қолдың доғаларын босаңсытып, содан кейін қолды төмен түсіріп, сілкіңіз. Орташа қарқын.. 4-6 рет қайталаңыз. Орташа қарқын.

3. Б.қ. - қолдың сыртқы жағы белде. 1-2 - алға, басыңызды алға қарай еңкейтіңіз. 3-4 - шынтақ артқа, шалқайю. 6-8 рет қайталаңыз, содан кейін қолды төмен түсіріп, сілкіңіз. Қарқыны баяу.

**3 КЕШЕН**

1. Б.қ. - аяқтар алшақ, қолдар бүйірге, алақандар жоғары. 1 - жоғары доғада, оң қолды солға, алақанда шапалақтап, денені солға бұрыңыз. 2 - б.қ. 3-4 - басқа бағытта бірдей. Қолыңызды қыспаңыз. 6-8 рет қайталаңыз. Орташа қарқын.

2. Б.қ.- н.қ. 1 - қолдар алға, алақандар төмен. 2-4 - қолдың бүйірлеріне зигзаг қозғалыстары. 5-6 - қолды алға созу. 7-8- қолдар босаңсыды. 4-6 рет қайталаңыз. Орташа қарқын.

3. Б.қ.- н.қ. 1 - қолдар бүйірлерге еркін айналады, аздап бүгіңіз. 2 - иық белдеуінің бұлшықеттерін босаңсытып, қолдарыңызды «тастаңыз» және кеуде алдында көлденең көтеріңіз. 6-8 рет қайталаңыз. Орташа қарқын.

**4 КЕШЕН**

1. Б.қ.- н.қ. 1 - доға ішке, қолдарды - жанға, иілу, басты артқа. 2 - қолдар бастың артында, басты алға қарай еңкейтіңіз. 3- қолыңызды «тастаңыз». 4 - б.қ. 4-6 рет қайталаңыз. Орташа қарқын.

2. Б.қ.- қолдарыңыз иыққа, саусақтарды жұдырық етіп жұму. 1-2 - қолдарыңызды білектеріңізбен қатты бұраңыз және оларды екі жағына қарай түзетіңіз, саусақтардың сыртқы жағымен алға. 3 - қолдар босаңсыды. 4 - б.қ. 6-8 рет қайталаңыз, содан кейін демалып, буындарды сілкілеңіз. Орташа қарқын.

#  3. Б.қ.- н.қ. 1 - оң қолды алға, сол қолды жоғары. 2 - қолдың жағдайын өзгерту. 3-4 рет қайталаңыз, содан кейін демалып, қолыңызды сілкіңіз, басыңызды алға қарай еңкейтіңіз. Орташа қарқын.

# *Дененің және аяқтардың шаршауын жеңілтеуге арналған сергіту сәті.*

# (Аяқтың, іштің және арқаның бұлшық еттеріне арналған жаттығулар дененің осы бөліктеріндегі веноздық қан айналымын күшейтеді және қан мен лимфа айналымының, төменгі аяқтардағы ісінудің алдын алуға көмектеседі.)

# КЕШЕН

#  1. Б.қ.- н.қ. 1- қадам солға, қолдар иыққа, еңкею. 2 – б.қ. 3-4 – сол сияқты екінші жаққа. 6-8 рет қайталаңыз. Баяу қарқын.

#  2. Б.қ.– аяқты екі жаққа тіреу, 1 – екпінмен отыру. 2-қ.ж. 3-Алға еңкейту, қол алда. 4-қ. ж. 6-8 рет қайталаңыз. Қарқыны орташа

#  3. Б.қ.– аяқты екі жаққа тіреу, қолды бастың артына қою. 1-3 – жамбаспен бір жаққа айналмалы қозғалыс жасау. 4-6 – сол қозғалыс басқа жаққа. 7-8 – қолдарыңызды төмен ұстап, босаңсыған буындарыңызбен төмен қозғау. Қайталау 4-6 рет. Қарқыны орташа.

# КЕШЕН

#  1. Б.қ.- н.қ. 1 – солға түсіп, қолдарыңызды доғалармен ішке, жоғары және жан-жаққа қарай түсіру. 2-сол жақ аяқты, доғаларды қолдың ішіне төмен салыңыз. 3-4-сол басқа жаққа. 6-8 рет қайталаңыз. Қарқыны орташа.

#  2. Б.қ.- н.қ. 1-2 – аяқтың ұшына отырыңыз, тізе бүгіңіз, қолдарыңыз алға – жан-жаққа. 3-оң жақта, сол жақта, қолдар жоғары тұр. 4-солға, қолдарды еркін төмен қаратып, қолмен шайқаңыз. 5-8-оң аяғымен артқа. Қайталау 4-6 рет. Қарқыны орташа.

#  3. Б.қ.– аяқты екі жаққа тіреу. 1-2 – алға еңкею, оң қол аяқтың бойымен төмен сырғып, сол жақ, дененің бойымен жоғары бүгілген. 3-4-б.қ. 5-8 – сол қозғалысты басқа жаққа. 6-8 рет қайталаңыз. Қарқыны орташа

# КЕШЕН

#  1. Б.қ.– қолдар кеудеге айқастырылған. 1-оң аяқпен бір жаққа, қолдың доғасы төменге, бір жаққа көтерілген. 2-б.қ. 3-4 – сол қозғалысты басқа жаққа. 6-8 рет қайталаңыз. Қарқыны орташа

#  2. Б.қ.– аяқты екі жаққа тіреу, қолдар жоғары – жан-жаққа. 1– оң жақ, сол жақ аяқты тіземен ішке бұрыңыз, қолдары белдеу. 2- б.қ. 3-4 – сол қозғалысты басқа жаққа. 6-8 рет қайталаңыз. Қарқыны орташа.

#  3. Б.қ.- сол аяқпен алға түсу. 1-Қолмен оңға қарай, денені оңға бұру. 2-қолмен солға қарай, денені солға бұру. Жаттығулар босаңсыған қолдармен орындалады. Сол қозғалысты оң жаққа. 6-8 рет қайталаңыз. Қарқыны орташа.

# КЕШЕН

#  1.Б.қ. – аяқты екі жаққа тіреу, қолыңыз оңға. 1- жартылай отыру және еңкею, қолдары төмен. Оң аяқты бүгіп, денені түзетіп, дененің ауырлығын сол аяққа, қолмен солға бере отырып. 2-екінші жаққа. Жаттығуды бірге орындау. Қайталау 4-6 рет. Қарқыны орташа.

#  2. Б.қ. – қолдары жан-жаққа. 1-2-отыру, тізе бірге, қолдар артқа. 3-аяқты түзетіп, алға қарай еңкею, қолды еденге тигізу. 4-б.қ. 6-8 рет қайталаңыз. Қарқыны орташа.

#  3. Б.қ. – аяқты екі жаққа тіреу, қолыңызды бастың артына қою. 1 – 2-жамбасты солға бұрыңыз. Бұрылу кезінде иық белдеуін қозғалыссыз қалдырыңыз. 6-8 рет қайталаңыз. Қарқыны орташа.